



Marieke Pijnenborg: „Met vriendinnen praatte ik over jou.” FOTO'S DVHN

Twee levens in strijd tegen psychose

Ze groeiden op in hetzelfde stadje, zaten op dezelfde middelbare school, in dezelfde vriendengroep. De een werd hoogleraar psychotische stoornissen aan de Rijksuniversiteit Groningen en hoofd onderzoek bij GGZ Drenthe. De ander werd ervaringsdeskundige: twee psychoses hebben zijn leven sterk beïnvloed. Hij schreef er een boek over.



Johan Stegeman: „Ik schaamde me voor alles wat ik had uitgekraamd.”

AREND WIJNGAARDEN

Ze ontmoeten elkaar na vijftientig jaar in Zwolle. Geïnteresseerd kijken ze elkaar aan. „Wat zie je er goed uit”, zegt Marieke Pijnenborg (42), terwijl ze elkaar zoenen. „Ja, jij ook”, straalt Johan Stegeman (43).

Voor ze gaan zitten, geven ze elkaar een boek. Hun eigen boek. *Het waait wel weer over* van Johan Stegeman, een openhartig relaas over zijn leven en zijn psychoses. *Handboek destigmatisering bij psychotische aandoeningen* van Marieke Pijnenborg en anderen.

Op zijn zestiende dacht Johan dat hij de wederopstanding van Jezus was. Serieus. Het gebeurde na een periode waarin hij 30 kilo was afgevallen, waarin hij weinig slaap kreeg, waarin hij soms blowde en waarin hij vooral erg onzeker was over zichzelf. „Ik las veel spirituele boeken en ging er helemaal in op”, beschrijft hij in zijn boek. „Ik begon zelfs vragen te stellen aan God. Via de rode digitale klok van mijn stereotoren zag ik de antwoorden. Overal kreeg ik antwoord op. Mijn succes kon niet op en ik voelde me erg gelukkig en energiek.”

In de derde nacht die hij zo zonder slaap doorleefde, werd hij overweldigd door ‘een onbeschrijflijke goddelijke warmte’. „Jezus was terug in de vorm van mij”, vertelt hij.

„De dag daarna ging ik naar mijn examenklas en vertelde dat ik direct zou stoppen met school omdat ik de nieuwe Jezus was. Ik had belangrij-

‘God gaf me via de rode klok van de stereo antwoorden op al mijn vragen’

kere dingen te doen. Ik wist het zo overtuigend te brengen dat er klasgenoten waren die mij echt geloofden.”

Johan vertelt zijn verhaal met veel zelfspot. Marieke voegt geamuseerd toe: „Ik moest erg lachen dat je in je boek je vader Spiekerjosef noemde. Die term van Herman Finkers gebruikten we in die tijd, hij was erg populair.”

Het bleek een psychose. Johan werd opgenomen op de psychiatrische afdeling van een ziekenhuis. „Hoe meer mijn realiteitsbesef terugkwam, des te ellendiger ging ik me voelen. Ik schaamde me voor alles wat ik had uitgekraamd. Dat ik opa uit de dood kon terughalen. Dat ik kanker kon genezen, blindheid kon laten verdwijnen.”

Marieke maakte het destijds vanaf een afstandje mee. Hoewel er veel over Johans psychose werd geroddeld, herinnert ze zich toch een andere kant. „Ik weet nog goed dat wij het er als vriendinnen over hadden, als we ’s avonds bij iemand thuis cassettebandjes aan het draaien waren. Dat Johan te veel was afgevallen en in de war was geraakt. We vonden het wel bijzonder. Hij was altijd zo’n vrolijke jongen.”

Maar voor Johan was de schaamte wel de reden dat hij van school ging. „Er werd gezegd ‘daar heb je die gek die zei dat hij Jezus was’. Dat was de grootste trigger van de depressie die na mijn opname volgde. Wel fijn te horen dat Marieke het anders heeft ervaren.”

Dat hij werkelijk dacht dat hij Jezus was, dat past precies bij een psychose, weet Marieke nu. „Patiënten zitten in een totaal andere wereld. Ik ken iemand die flink in de schulden zit maar toch altijd zonder kaartje in de trein reist. Hij is ervan overtuigd dat hij de directeur van de NS is. Als de conducteur komt, zegt hij dus ook dat hij geen kaartje hoeft.”

Na die eerste psychose volgde voor Johan eerst een zware, sombere tijd. Hij bouwde de anti-psychotische middelen snel af. Vijftien jaren zonder psychische klachten volgden. Hij werd verzekeringsadviseur, kocht een mooi huis, een auto en genoot van het leven in een uitgebreide vriendenkring. Tot hij op zijn dertigste weer een psychose kreeg. „Nog wel erger dan de eerste keer, met een gedwongen opname in de isoleercel en de politie die er nog aan te pas kwam.”

Nu, op zijn 43ste, gaat het weer vele malen beter. „Terugkijkend bestaat het merendeel van mijn leven niet uit psychoses. Maar ik ben nog steeds aan de lithium en ik weet heel goed dat ik nog steeds kwetsbaar ben. Ik ben van nature een vrolijk mens, maar tijdens en na mijn psychoses heb ik ook veel eenzaamheid en verdriet gekend.”

‘Veel mensen houden nare ervaringen liever maar verborgen’

Nu is Johan ervaringsdeskundige en studentcoach aan de Saxion Hogeschool. Hij werkt in een speciaal ggz-team voor mensen met een eerste psychose. En hij blogt. Zo kwamen Marieke en hij weer met elkaar in aanraking. „We lazen elkaars verhalen en kwamen via LinkedIn in contact”, zegt Marieke.

Om nou te zeggen dat de ervaring van Johan destijds haar reden was om psychologie te studeren is overdreven. „Maar het heeft zeker later meegespeeld. Ik blijf het erg interessant vinden dat dit met mensen kan gebeuren. Het heeft ook betekend dat ik me nog meer wil inzetten om te vechten tegen vooroordelen.”

Mensen die een psychose hebben gehad, hebben vaak behoefte aan contact, weet ze. „Sociale steun is enorm belangrijk. Veel mensen zijn bang te worden buitengesloten. Ze worden vaak neergezet als onbetrouwbaar, of zelfs gevaarlijk. Kijk naar de zaken die in het nieuws zijn gekomen met tbs-patiënten die ernstige delicten hebben gepleegd.”

Dat zijn namelijk grote uitzonderingen, wil ze maar zeggen. „Veruit de meeste mensen met een psychose begaan geen strafbare feiten. Net als de meeste mensen die een delict

plegen geen psychose hebben.”

Johan knikt driftig. „Zulke vooroordelen werken de schaamte ook in de hand. En het wegstoppen van emoties.”

Het uit de weg gaan van emoties is een van de vele aspecten die een psychose kunnen veroorzaken. Aanleg en stress zijn de belangrijkste, maar van alles kan een rol spelen. Onverwerkte trauma’s uit het verleden, een lage weerstand door slaapgebrek, slecht eten, drugsgebruik... „Ik vertelde mijn artsen liever ook niets over mezelf, want ik wilde die behandeling op de psychiatrische afdeling niet meer”, vertelt Johan. „Daarom hield ik het de tweede keer dat ik het kreeg ook zo lang voor iedereen verborgen.”

Dat herkent Marieke ook. „Veel mensen vertellen hun psychiater niet dat ze nare dingen hebben meegemaakt. Daardoor krijgen die dingen geen aandacht in de behandeling.”

Het is belangrijk dat mensen na een psychose weer een normaal leven leren leiden. „Vroeger telde eigenlijk alleen het behandelen van de symptomen. Nu kijken we er veel meer naar of iemand een prettig leven heeft. Een huis, een partner, werk. Je kan wel zeggen dat iemand misschien niet toe is aan werk, maar géén werk is ook stressvol.”

En zo zitten ze al snel weer anderhalf uur met elkaar te praten. Twee psychose-deskundigen. „We zijn allebei expert geworden op dit terrein”, lacht Johan. „Jij door je erin te verdiepen, ik door ermee te leven.”